

N°1 - Du 12 au 18 juillet 2013

L'Hebdo de L'été

PEOPLE


S. Spatafora / Sipa

C2C aussi à l'aise sur une planche que sur les planches P.21

STYLE

La fleur d'hibiscus fleurit sur les plages et les podiums P.20

FESTIVAL


F. Mori / AP / Sipa

Mat Bastard en mode tremplin avant les Francofolies P.17

CINÉMA


DR

Immersion dans les studios Pixar en Californie P.12

Les Basques en force

P. 2-3

D. Peterson / Roxy


B. Bonnarme / Roxy

A Biarritz où elle vit encore aujourd'hui, Lee-Ann Curren partage son temps entre surf, musique, et ses proches.

LEE-ANN CURREN La surfeuse basco-californienne rêve d'un titre chez elle

Bien dans ses basques à Biarritz

Lauren Horky

Avec un père californien triple champion du monde de surf, Lee-Ann Curren, fille de Tom, aurait pu choisir de vivre dans « l'Etat doré ». Mais elle a grandi et est encore installée aujourd'hui à Biarritz, au Pays basque, celui de sa mère. « Même si je passe chaque été en Californie, et même si je suis souvent en voyage pour surfer, je suis toujours hyper contente de revenir ici. Je connais vraiment tout le monde... Biarritz, c'est chez moi, c'est la famille. »

Naturellement douée

C'est donc là qu'elle nous a donné rendez-vous, au Comptoir du Foie Gras, juste en face des Halles. Un quartier animé par le marché et les petits bars et restaurants de quartier. Un coin chaleureux en somme, qui lui ressemble.
Car Lee-Ann a beau être naturellement douée pour tout ce qu'elle touche, elle a su rester très simple. Et bien qu'elle en ait très probablement le potentiel, un titre de championne du monde ne la fait pas rêver. « Je veux juste progresser encore et me faire plaisir. Même sans en vivre, j'ai besoin du surf, autant que de la musique (*1*), pour me sentir bien. Je sais que je ferai ces deux choses toute ma vie. »

> ***« Gagner le Roxy Pro, chez moi, ce serait fou! »***

Pour autant, elle ne cache pas son ambition de titre sur le Roxy Pro ce week-end, une étape du WCT pour laquelle elle a reçu une wildcard (*lire ci-contre*). « Ça serait fou ! Surfer chez moi et gagner devant mes proches... Je pense que si je surfe à mon meilleur niveau, je peux faire quelque chose. Mais il y aura des tours à passer avant de pouvoir y penser. Je veux juste ne pas avoir de regrets », conclut la surfeuse rêveuse... ■

(1) Lee-Ann sera en concert avec son groupe Betty The Shark, ce vendredi dans le cadre du Roxy Pro, au Port-Vieux à Biarritz, à 20h.

Ses bons plans sur la côte basque

Lee-Ann Curren partage ses bons plans pour grignoter un morceau, boire un verre ou se cultiver.

› Le Comptoir du Foie Gras et le Bar Jean, à Biarritz. Parfait pour manger des tapas et prendre l'apéro place du marché.

› Dan's Spot, à Anglet. Pour déjeuner, des bonnes assiettes pas très chères et une bonne ambiance.

› Le Caveau des Augustins, à Bayonne. Pour ses jam session tous les mardis et jeudis. Il y a souvent des groupes qui y jouent.

› La Galerie HB, à Biarritz. Pour l'art et les expos, notamment celle de mon ami Mathieu Chavaren.


K. Winn / AP / Sipa

30 Seconds To Mars Le 19 juillet, Jared Leto se produira dans le cadre somptueux des arènes de Bayonne.


B. Edme / AP / Sipa

Fêtes de Bayonne Du 24 au 28 juillet inclus, les festayres ont rendez-vous pour cinq jours de fête non-stop.


A. Barrientos / AP / Sipa

Feux d'artifice Mi-août, Saint-Sebastien accueille un concours international, dans la baie de La Concha.

Retrouvez toute l'actualité de votre été sur 20minutes.fr

ROXY PRO Les surfeuses du WCT, l'élite mondiale, posent leurs valises à Biarritz

Un cadre « avec du caractère »

Lauren Horky

Depuis quelques jours, une vague de surfeuses déferle sur Biarritz. Toutes sont pensionnaires du WCT, le championnat du monde de surf qui a posé ses valises au Pays basque, à l'occasion du Roxy Pro. Jusqu'à dimanche, la crème du shortboard féminin se disputera un titre qui en fait rêver plus d'une, à commencer par les locales Lee-Ann Curren et Pauline Ado.


G. Rabejac / Roxy

Les surfeuses apprécient le cadre typique de Biarritz.

« Unique et typique »

Mais la pression de l'événement n'empêche pas les compétitrices de profiter des plaisirs qu'offre Biarritz. L'Hawaïenne Carissa Moore aime y « faire tout à pied. J'adore tous les petits commerces et restaurants. C'est un lieu unique, avec beaucoup de caractère. » L'Australienne Sally Fitzgibbons profite quant à elle de chacune de ses visites pour s'assurer que la réputation de la cuisine française n'est pas usurpée. « Il y a d'excellents restaurants à Biarritz, mais souvent bien cachés dans les petites rues. Il faut des trésors d'ingéniosité ou demander l'aide des locaux pour les débusquer ! »
D'autres s'extasient plus sur les paysages, comme la Sud-Africaine Bianca Buitendag « Quand tu es dans l'eau et que tu regardes derrière toi, tu vois ces énormes rochers. C'est très typique et c'est ce que j'adore dans le surf, découvrir des lieux uniques. » Biarritz en est un. ■


DR

Orelsan jouera le 19 juillet.

BIG FESTIVAL

Le passage de l'enfance à l'adolescence

Avec un budget plus conséquent cette année, le Big Festival, qui se tiendra du 17 au 21 juillet à Biarritz, a revu ses ambitions à la hausse. L'événement s'est ainsi offert quelques pointures, à l'image du Wu Tang Clan au grand complet, Orelsan, ou encore Neil Young & Crazy Horse. Avec ce dernier, « c'est un rêve qui se réalise » pour Sébastien Farran, créateur et organisateur du Big.
« Cette 5e édition, c'est un peu le passage de l'enfance à l'adolescence. On a appris de nos erreurs les années précédentes. On grandit et on se structure, avec notamment l'arrivée d'un directeur de production et une nouvelle scène (celle des Francofolies) à Aguilera. »
Après les concerts, les DJ feront vibrer la Halle Iraty jusqu'au petit matin, avec entre autres le B.O.S.S., Cassius, Busy P et Kavinsky en têtes d'affiche. ■ ***L. H.***



DR

Solide Offrez à votre iPad une protection waterproof et résistante jusqu'à +49 °C. Infos sur www.peli.com.



DR

Soliste La Yo+ n'est pas un yo-yo mais une enceinte portable capable d'ambiancer son monde pendant 15 heures.


DR

Solidaire Pour l'achat de ces écouteurs de fitness (149 € !), Denon verse 5 € à la fondation Pink Ribbon.

Retrouvez toute l'actualité de votre été sur 20minutes.fr

SANTÉ Le fabriquant français Withings a créé un capteur aux multiples utilités

Le Pulse, un tracker qui a du cœur

Romain Gouloumès

Après s'être taillé la part du lion des balances et des tensiomètres intelligents, Withings espère réitérer la donne, cette fois sur le marché des trackers d'activité. Avec quels résultats ? La réponse dans ce test.

Esthétiquement d'abord, l'objet fait des étincelles. Si « Withings » n'était pas inscrit sur l'appareil, on se dit qu'Apple aurait très bien pu signer ce design minimaliste, tiré au cordeau. La comparaison ne s'arrête pas là. A l'instar de la marque à la pomme, le soin apporté à la finition extérieure se retrouve à l'intérieur.

Huit grammes

Côté fonctionnalités, polyvalence et simplicité sont au rendez-vous. Compter les pas, le dénivelé, les calories brûlées, noter la qualité du sommeil... Le Pulse sait plus ou moins tout faire. Dans ses huit petits grammes et 4,3 centimètres de longueur, le dernier né du département R & D de Withings incorpore les fonctions en vogue chez la concurrence, en y ajoutant une autre de son cru : la mesure du rythme cardiaque. Une option moins gadget qu'il n'y paraît. En soirée, on se surprend à prendre le pouls de ses amis, et à comparer ses battements après une phase de stress ou de sport. Attention tout de même à ne pas en abuser. La batterie, avec une autonomie annoncée de dix jours, encaisse assez mal les mesures répétées.

Le Pulse sait compter les pas, le dénivelé, et prendre le pouls.

En faisant les comptes, le capteur de poche français n'est pas si différent de l'excellent Fitbit One, vendu lui aussi autour de 100 €. A ce niveau de qualité, tout est affaire de goût... et d'où penche votre cœur. ■


Withings

Le Pulse est compatible avec les mobiles iOS et Android.

Essayez, photographiez, gagnez

Pour se faire leur propre idée, les Franciliens peuvent essayer le capteur de Withings tous les weekends, de 10 h à 16 h, sur les berges de Seine. En venant, n'oubliez pas votre smartphone ! Pourquoi ? C'est simple, en téléchargeant l'application (iOS et Android) Scoopshot, vous pourrez participer à notre concours photo. Envoyez-nous vos clichés de l'événement, nous achèterons les meilleures et, qui sait, vous remporterez peut-être l'un des trois Pulse en test à la rédaction de Se Coacher, la plateforme dédiée au sport et au bien-être connecté de 20minutes.fr. ■





Photos DR

Douchée Bluetooth et étanche, cette radio fait aussi office de kit mains libres. NeoXeo, SPK 150, 79 €.



Personnalisé Imprimez vos photos de vacances à l'arrière du clavier de votre iPad ! www.photobox.fr, 69,95 €.



Accroché Pare-brise, tableau de bord... ce support universel accueille smartphones et GPS. TnB, 19,90 €.

Retrouvez toute l'actualité High-Tech de votre été sur 20minutes.fr

EXTRÊME Immortalisez vos folles aventures avec une mini-cam à toute épreuve

Les GoPro et compagnie à l'assaut

Christophe Séfrin

Avant, il n'existait rien pour filmer ses exploits. C'est en partant de ce constat qu'en 2009, le surfeur américain Nicolas Woodman a créé la GoPro. Triomphe planétaire, la mini-caméra qui s'accroche partout (sur un casque, une planche de surf, sur le torse...) et qui plonge jusqu'à 60 mètres de profondeur peut créer des vidéos (et des photos) incroyables. Immersion dans l'action garantie...



Rapport qualité-prix

Chère (349 € pour la GoPro-Hero 3), elle attise les convoitises. A commencer par celle des fabricants historiques de caméscopes, qui voient leurs ventes dégringoler chaque année. Sony a ainsi répliqué au printemps avec son Action Cam HDR-AS15. La petite caméra fait certes un peu moins bien (notamment en photo), mais reste plus accessible (225 €). Idem pour JVC et son Adixxion GC-XA1 (279 €), une caméra wi-fi étanche jusqu'à 5 mètres de profondeur.



DR

Les caméras embarqués pullulent, à vous de trancher.

Des clones low cost de GoPro arrivent chez TnB.

D'autre part, de véritables clones low cost arrivent chez Lenco (119 €) ou TnB (89 €) pour les vidéastes moins exigeants. Si la GoPro impose un investissement important, en raison notamment des accessoires, sa qualité reste pour l'heure indétrônable... ■



DR

L'Action Cam de Sony.

LA RIVALE

L'Action Cam sous-marine

Etanche jusqu'à 60 mètres de profondeur avec son cais-son fourni, l'Action Cam de Sony fait le pari de la simplicité en n'affichant que trois boutons de fonctionnement sur sa coque. Plus familiale que la GoPro, qui s'adresse en priorité aux amateurs de sensations fortes, elle dispose d'une télécommande, mais se pilote aussi en Wi-Fi. Ainsi, grâce à l'application PlayMemories, il est possible d'en prendre le contrôle à distance depuis un smartphone ou une tablette. ■ ***C.S.***

225 €. Accessoires à partir de 15 € (flotteur pour la mer, fixation pour planche de surf, etc.).

Ralenti pro !

Pour réaliser des images au ralenti (épatant pour décomposer une action et donner plus de puissance à vos séquences !), filmez avec une vitesse élevée. Contrepartie technique : la qualité visuelle sera dégradée avec une définition moindre.


Florence Durand / Sipa

Carburant Pour l'association de consommateurs CLCV, les pompistes gonflent les prix pendant les vacances.


Pekkarinen / Sipa

Anniversaire La ceinture de sécurité a été rendue obligatoire il y a 40 ans, la mortalité baissant aussitôt de 30 %.


Gelebart / 20 Minutes

Nouveauté La BMW i3 sera dévoilée le 29 juillet. Une version tout éléctrique et une hybride seront disponibles.

Retrouvez toute l'actualité de votre été sur 20minutes.fr

SÉCURITÉ Des minicaméras débarquent cet été pour se protéger sur la route

Des yeux en plus derrière le volant

Renaud Ceccotti-Ricci

Filmer un accident de la route, produire des preuves en cas de contestation lors d'un constat, témoigner d'un délit de fuite… Les minicaméras pour autos pourraient bien être vos nouveaux alliés pour faire face aux incivilités routières. Installées derrière votre pare-brise, elles enregistrent en permanence la route et toutes les données de votre véhicule (vitesse, freinage, éventuels chocs) grâce à un capteur gyroscopique.

Avocat embarqué

En cas de sinistre, les images sont ainsi recevables devant les tribunaux, l'utilisateur restant libre de les produire ou non. « L'idée n'est pas d'avoir un policier embarqué mais un avocat », explique ainsi Boris Brault, président de RoadEyesCams, l'importateur du concept en France. Surtout, il estime que la caméra embarquée contribuerait à rendre l'ensemble des automobilistes plus responsables et respectueux des autres véhicules.

En Russie ou en Asie, voire aux Etats-Unis, ces caméras connaissent un succès grandissant, que ce soit pour se protéger d'arnaques éventuelles ou pour se justifier auprès des assureurs. En France, le phénomène reste limité, même si la courbe est ascendante. La peur du « mouchard » reste dissuasive. « Les gens ne se rendent pas compte que des capteurs sont déjà installés dans leur auto, avec l'airbag, les systèmes de freinage… Mais les avantages sont plus importants que les inconvénients », précise Boris Brault. Certains courtiers pourraient d'ailleurs bientôt offrir des tarifs préférentiels aux utilisateurs de caméras. De quoi convaincre les plus sceptiques ? ■



DR

Le logiciel RoadEyes.

Bientôt la boîte noire obligatoire?

Le conseil national de la sécurité routière (CNSR) vient de recommander au ministre de l'Intérieur Manuel Valls de généraliser dans toutes les voitures l'installation d'une boîte noire sous le capot.

Pas de caméra ni d'enregistrement sonore, seules les « données techniques » (port de la ceinture, vitesse du véhicule, freinage…) des 30 secondes précédant un accident seraient conservées. Contrairement à la caméra RoadEyes, dont les images sont la propriété du conducteur, ces données seraient accessibles par les forces de l'ordre en cas de collision.

« 20 Minutes », 4 353 000 lecteurs, 1er quotidien français
(Audipresse ONE 2012, LNM 15+)
50-52, bd Haussmann, CS 10300
75427 Paris Cedex 09
Tél. : 01 53 26 65 65 **Fax :** 01 53 26 65 10
Fax rédaction : 01 53 26 65 68
E-mail : info@20minutes.fr
Edité par 20 Minutes France, SAS au capital de 5 743 392 €, RCS Paris 438 049 843



Actionnaires : Sofiouest, Spir Communication, Schibsted Print Media AS
Président, directeur de la publication : Olivier Bonsart
Directeur de la rédaction : Acacio Pereira
Directeur général adjoint en charge des revenus : Renaud Grand-Clément
Directeur général adjoint en charge de l'exploitation et des systèmes d'information : Frédéric Lecarme
Rédacteur en chef magazine : Laurent Bainier
Directrice du marketing et de la communication : Nathalie Desaix
Directeur des ressources humaines : Sébastien Goffings
Directrice administrative et financière : Magali Aldon
Impression : Rotocayfo (Impresia Iberica) ES

Dépôt légal : à parution.
Nos ISSN : en cours



ROCK en SEINE

DU 23 AU 25 AOUT 2013

LOCATION
WWW.FNAC.COM
FNAC, CARREFOUR, GÉANT
ET SUR VOTRE MOBILE
WWW.DIGITICK.COM

SUIVEZ L'ACTUALITÉ
DU FESTIVAL
EN TÉLÉCHARGEANT
L'APPLICATION MOBILE
IPHONE & ANDROID.

DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD
M 10 BOULOGNE • PONT DE SAINT-CLOUD
WWW.ROCKENSEINE.COM

PHOENIX — SYSTEM OF A DOWN
NINE INCH NAILS — PAUL KALKBRENNER

FRANZ FERDINAND • KENDRICK LAMAR • ALT-J
VITALIC VTLZR • BLACK REBEL MOTORCYCLE CLUB
A$AP ROCKY • TAME IMPALA • MAC MILLER
!!! • FAUVE • MAJOR LAZER • ALEX HEPBURN
THE BLOODY BEETROOTS • SKIP THE USE • PATRICE
LA FEMME • JOHNNY MARR • SAVAGES...



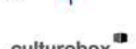
DEEZER
RATP











CENTRE DES MONUMENTS NATIONAUX

SAINT-CLOUD









Antonello&Montesi

Une journée à Rome Deux jeunes gens tombent amoureux devant la caméra de Francesca Comencini.



DR

Chez Nous, c'est trois ! Claude Duty (Bienvenue au gîte) offre ici à Noémie Lvovsky le rôle d'une cinéaste paumée.



DR

Transamerica Express Suspense et rires à bord d'un train fou. Un classique de la comédie à redécouvrir.

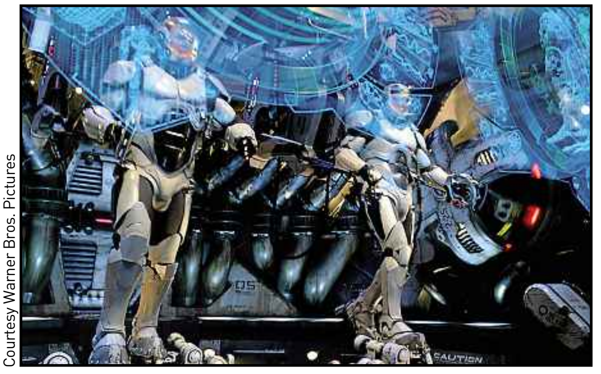
Retrouvez toute l'actualité Cinéma de votre été sur 20minutes.fr

SORTIE « Pacific Rim », c'est LE blockbuster de l'été qui en met plein les mirettes

Beaux les robots de Guillermo !

Caroline Vié

Guillermo Del Toro aime les monstres et l'a démontré avec des films comme *Cronos* et *Le labyrinthe de Pan*. *Pacific Rim* lui permet d'aller encore plus loin en orchestrant le choc de créatures gigantesques et de robots pilotés par deux humains en parfaite symbiose. « Je suis un grand fan des films de monstres japonais, explique-t-il. Pacific Rim est une façon de rendre hommage à ce genre. » Un jeune pilote (traumatisé par la mort de son frère) et son binôme, une femme japonaise déterminée, seront bientôt les seules chances de l'espèce humaine de survivre à l'invasion. Non content de multiplier les scènes d'action à couper le souffle, Del Toro a entouré ses héros de seconds couteaux charismatiques (Ron Perlman ou encore Idris Elba). « Un film comme celui-ci ne peut fonctionner que si l'on s'attache aux personnages, dit-il. Le suspense n'est efficace qui si l'on craint pour la vie des héros. »

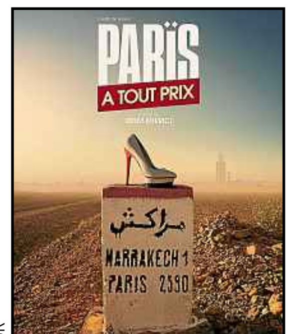


Courtesy Warner Bros. Pictures

Robots et monstres se défient dans un combat titanesque.

« Je suis fan des films de monstres japonais »

L'accent est également mis sur les « Kaiju », énormes bêtes aux allures de dinosaures sous stéroïdes, et sur les « Jaegers », machines à tuer surdimensionnées. Un film d'action futuriste signé par un cinéaste cinéphile à l'apogée de son talent. ■



DR

Un film de Reem Kherici.

MAROC

Un choc des cultures rigolo

Quand une « It girl » d'origine marocaine se retrouve renvoyée de force dans son pays pour cause d'expiration de visa, elle n'a qu'une idée : revenir en France et fissa ! *Paris à tout prix* est l'œuvre de la femme orchestre Reem Kherici à la fois scénariste, réalisatrice et comédienne. Cette pétillante reine de l'autodérision ne s'épargne pas en se mitonnant un personnage de fashionista superficielle découvrant progressivement les charmes d'un pays enchanteur. Cécile Cassel et Stéphane Rousseau lui donnent la réplique dans cette comédie vitaminée. ■ ***C.V.***

Aya à Abidjan

Marguerite Abouet et Clément Oubrerie portent à l'écran leur bande dessinée culte Aya de Yopougon dans ce film d'animation original. Visitez la Côte d'Ivoire des années 70 en leur compagnie. Emotions extra-larges garanties !

DU PLOMB DANS LA TÊTE
ÉDITION SPÉCIALE FNAC*

inclus un livret inédit de 24 pages

Disponible en DVD et COMBO BLU-RAY + DVD dans la limite des stocks disponibles

5% OFFERTS EN CHÈQUES-CADEAUX avec votre carte adhérent, du 10/07/2013 au 24/07/2013**

ÉDITION SPECIALE FNAC

METROPOLITAN DVD
SYLVESTER STALLONE
DU PLOMB DANS LA TETE
ÉDITION SPÉCIALE FNAC
Inclus un livret inédit de 24 pages

METROPOLITAN Blu-ray + DVD ÉDITION COMBO
SYLVESTER STALLONE
DU PLOMB DANS LA TETE
ÉDITION SPÉCIALE FNAC
Inclus un livret inédit de 24 pages

*Dans la limite des stocks disponibles.

**Offre réservée aux adhérents, sur présentation de la carte en cours de validité, pour l'achat de l'édition spéciale Fnac Du Plomb dans la Tête. Offre valable dans tous les magasins Fnac participant à l'opération et sur fnac.com. Vous recevrez 5% du montant de vos achats éligibles offerts en points Fnac, crédités sur votre compte de points Fnac. Exemple : 200 € dépensés vous rapportent 4000 points. 4000 points ouvrent droit à un chèque-cadeau de 10 € valable pour un achat de plus de 10 € effectué en magasin ou sur fnac.com, hors livres, coffrets et cartes cadeaux, tirages photo, cartes de téléphonie, abonnements téléphoniques et Internet, billetterie et voyage.

METROPOLITAN FILM & VIDEO — EMJAG — DARK CASTLE — WARNER BROS. PICTURES

fnac









Pixar

Blu-ray Sortie de *Monstres Academy* oblige, *Monstres et Cie* est réédité en blu-ray 3D et 2D (30 euros).



Pixar

Courts *Passage nuageux* de Peter Sohn, se trouve dans le volume 2 des Courts-mértages de Pixar (17 euros).



Pixar

DVD Retrouvez Merida, l'héroïne de Rebelle, sorti l'an dernier en salles (DVD : 13 euros. Blu-ray : 20 euros).

Retrouvez toute l'actualité Cinéma de votre été sur 20minutes.fr

STUDIO Visite chez les magiciens de Pixar pour la sortie de Monstres Academy

Un petit tour dans l'antre de Pixar

Caroline Vié

C'est à quelques kilomètres de San Francisco que les animateurs de Pixar ont établi leurs pénates. Le petit studio a pris de l'ampleur. Aujourd'hui, deux immenses bâtiments entourent la piscine et le terrain de basket. « On bosse beaucoup. Ce confort est donc très appréciable », explique Don Scanlon, le réalisateur de *Monstres Academy*.



Pixar

Pixar c'est aussi des courts-métrages (ici *Partly Cloudy*).

Tout est possible

Tout est fait pour encourager les échanges entre les employés : cafétéria spacieuse, et divans confortables surplombés par une vitrine avec les récompenses reçues par Pixar au fil des ans. « Nous nous sommes agrandis, mais chacun a son mot à dire sur les projets ! » Trop beau pour être vrai ? Et pourtant... Saschka Unseld, réalisateur de *Blue Umbrella*, le court-métrage diffusé avant *Monstres Academy*, est la preuve vivante que tout est possible. « J'ai proposé mes

« Chacun a son mot à dire sur les projets ! »

idées pendant l'une des réunions et John a fini par flasher sur l'histoire de ces deux parapluies. Il m'a aidé la peaufiner puis à donner son feu vert. » Scanlon a, lui aussi, fait ses armes avec Lasseter avec qui il a co-réalisé le « court » *Martin et la lumière fantôme,* inspiré de *Cars,* avant de se voir confier un long-métrage. La formule magique réussit à certains ! ■



Pixar

Bob est de retour.

SORTIE

Ils retournent à l'école...

Mais comment sont-ils devenus si méchants et si drôles ? *Monstres Academy* suit la première année à l'université de Bob et Sully, les héros de *Monstres et Cie*. On y découvre comment ces deux étudiants pas vraiment modèles ont fini par copiner au gré de jeux délirants. L'humour bon enfant et les trouvailles nombreuses sont au rendez-vous de cette comédie animée. Si la tendresse est moins présente que dans le premier volet, la diversité des étudiants et leurs comportements loufoques sont irrésistibles. Ne ratez pas ce moment de plaisir ! ■

Au musée

C'est en novembre que le musée parisien Art Ludique ouvrira ses portes avec Pixar comme premier invité d'honneur. La cité de la mode et du design accueillera ce lieu où les visiteurs pourront découvrir des trésors de la culture populaire.

TAPAS Du pica pica dans votre assiette, avec le chef espagnol Sergi Arola

L'Ibère lance l'été

Renaud Ceccotti-Ricci

A Barcelone, le pica pica est une institution. Un repas informel entre amis, sans chichi, mais autour de délicieuses tapas. C'est ce concept qu'a voulu importer en France le chef espagnol Sergi Arola. Fini le menu entrée-plat-dessert habituel. Le Catalan double-étoilé, installé au sein du très chic hôtel près de l'opéra Garnier, vous propose de revisiter les plats espagnols (patatas bravas, gambas al ajillo, crème catalane…) à sa sauce créative.

Disciple de Ferran Adria et de Pierre Gagnaire, où il a fait ses classes, Arola insiste évidemment sur la présentation. « Le plus important, c'est de faciliter la convivialité. Les petites bouchées façon tapas rendent tout de suite le repas plus festif », explique-t-il dans un sourire.

La simplicité d'abord

Ses tortillas en bouchées individuelles, façon cuisine moléculaire, donnent à la célèbre maxime des Shadoks, « pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? », tout son sens.



DR

Le chef Sergi Arola (en médaillon) revisite les tapas au «Pica Pica».

Même le pan con tomate (du pain à tartiner d'ail frais, de tomates mûres à point et d'huile d'olive) peut se transformer en symphonie gustative. A déguster avec ses amis et avec les doigts, s'il vous plaît. « Rien de plus simple à réaliser chez soi, seul impératif : utiliser des ingrédients de qualité », assure le plus rock'n'roll des cuistots, aussi à l'aise en costume cravate qu'en blouson de motard. ■

Photos Sipa



Sondage 2 % des Français ne prennent jamais l'apéritif, d'après une étude Ifop pour Wonderful Pistachios.



Masculin 41 % des femmes en prennent un par semaine, contre 55 % des hommes, selon la même étude.



Intello Enfin, 13 % des Français parlent politique à l'apéro. Bim, ça fera un sujet de discussion pour l'apéro.

Retrouvez toute l'actualité de votre été sur 20minutes.fr

TENDANCE Paris s'éprend du Spritz, long drink vénitien

L'Italie en orange et verre

Laurent Bainier

La terrasse du Fiat Caffè, sur la prestigieuse avenue Matignon à Paris, a fait le plein de branchés. Mais plus encore que la chevelure flave de la comédienne Marion Amarenco qui officie ce jour-là comme DJ, c'est l'omniprésence des verres orange que l'on note en arrivant. Le Spritz, ici, est roi. Doge plutôt puisque cette boisson pétillante est née à Venise *(lire ci-contre)*, avant de conquérir, lentement, l'Italie et l'Europe.

« Au début, offrir du spritz ici c'était comme servir du Ricard en Chine. »
Cyril Billiard, Fiat Caffè

« Cela fait trois ans qu'on en sert au Fiat Caffè, explique Cyril Billiard, le maître des lieux. Au début, c'était comme servir du Ricard à des Chinois. Il a fallu un peu de temps pour que chacun découvre… et apprécie. »

Le cocktail aux notes prononcées d'orange était réputé trop amer pour les Français. Pourtant, cette année, il s'impose comme une alternative crédible au rosé, la superstar des étés depuis plusieurs années.



Motorvillage

Aperol, Campari ou Cynar peuvent être utilisés.

A siroter lentement

« C'est un long drink, très léger, qui ne perd pas son goût à mesure que les glaçons fondent comme c'est le cas avec un rosé piscine, explique Cyril Billiard. Vous pouvez le siroter lentement à l'apéritif en l'accompagnant de stuzzichini », les amuse-bouche transalpins. Bresaola lombarde, arancini à la sicilienne ou saucisson des abruzze, c'est toute l'Italie qu'on peut convoquer au pied d'un sprissetto. Ce jour-ci au Fiat Caffè, on le sert avec une tartelette de vitello tonatto, une fine tranche de rôti de veau pochée dans un bouillon, nappée de sauce au thon et aux câpres. Un peu de Dolce Vita à quelques mètres des Champs.

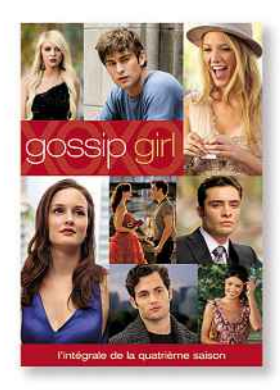
Et si ce mercredi de juillet, le soleil et la plage semblent encore loin aux Parisiens, l'amer en revanche est bel et bien sur toutes les lèvres. ■

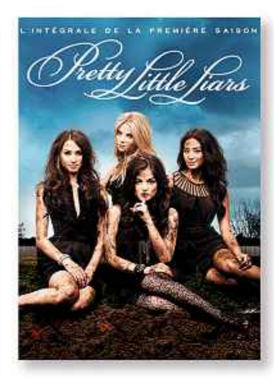
Réussir son Spritz

Le Spritz est né il y a un siècle à Venise où l'on avait l'habitude d'allonger son vin à l'eau pétillante. Mais le spritz n'est pas nécessairement orange. Il peut être rouge s'il est fait avec du Campari, voire ambré avec du Cynar. C'est l'Apérol, le spiritueux le plus vendu d'Italie, qui lui donne cette couleur. Mais, quel que soit l'alcool, la recette reste la même : 3 volumes de prosecco, 2 d'Aperol, 1 d'eau pétillante. On termine des glaçons, une olive ou une tranche d'orange. ■

10 JOURS 10 EUROS*

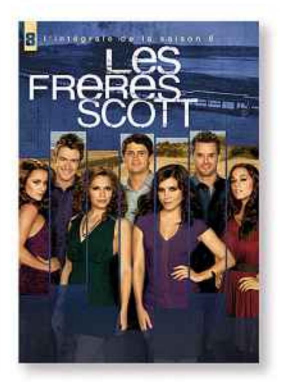










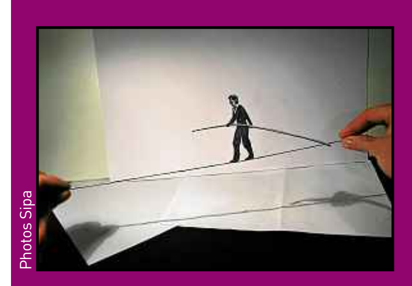


FAITES LE PLEIN DE SÉRIES AVANT L'ÉTÉ !





*prix de vente constaté sur iTunes à partir de 9,99€ la saison.



Photos Sipa

Cool L'artiste néerlandais Ramon Bruin maîtrise le trompe-l'œil comme personne. A découvrir en ligne.



Pas coule Les créations d'Isaac Cordal colonisent tout l'été les douves du château des ducs de Bretagne à Nantes.



Croulant Paddy a 27 ans et ça fait de lui le plus vieux wombat en vie. Il coule des jours heureux en Australie.

Retrouvez toute l'actualité de votre été sur 20minutes.fr

CŒUR Tout l'été, les coachs de Smoosee.com nous conseillent

Vacances à deux, mode d'emploi

Sophie (Smoosee)

Des vacances en amoureux ? Bonne idée, mais il est possible que ça se passe beaucoup moins bien que prévu alors, voici quelques conseils utiles. Tout d'abord, définissez ensemble le type de vacances : la destination, le mode de transport, le prix (n'oubliez pas de tenir compte du budget de l'autre !). Ecoutez ses envies et exprimez clairement les vôtres. Pensez à varier les occupations (en incluant des activités de groupe, qui permettent d'explorer d'autres facettes de votre couple).

Soyez ouverts

Quand viendra le moment du départ, soyez ponctuels et ouverts. Ne prenez pas dix valises pour une semaine mais prévoyez de quoi le ou la séduire ! Sur place, profitez de chaque occasion pour vous échapper du quotidien. Laissez de côté sujets qui fâchent et jalousie excessive, même sur la plage !

Les vacances sont aussi le moment pour faire des concessions et partager des activités que votre partenaire affectionne. Laissez un peu de place à la spontanéité… et aux bonnes surprises.

Utilisez cette nouvelle complicité pour égayer votre vie

Ce qui, en revanche, n'est pas une surprise, c'est qu'un jour il faudra rentrer… Le quotidien peut raviver des tensions. Profitez du chemin du retour pour prendre des résolutions. Vous avez eu l'occasion d'en apprendre davantage sur votre partenaire, ce qui vous a permis de développer votre complicité, à vous de vous en servir pour égayer votre quotidien ! ■

Plus de conseils sur smoosee.com.



Superstock / Sipa

Et vous avez même le droit d'oublier votre cravate.

Consultants en affaire de cœur

Chez 20 Minutes, on aime les start-ups françaises. C'est pourquoi cet été, nous avons ouvert nos colonnes à Smoosee, le premier réseau social dédié aux conseils sentimentaux. Créé en 2012 par Borey Sok (photo), Smoosee.com permet aux internautes de s'entraider quant à leurs problèmes de cœur ou de solliciter les conseils (payants) de vrais coachs. Ce sont ces derniers qui tout l'été nous offriront leurs conseils pour nous faire dorer le cœur et bronzer le sourire. ■



E. Sadaka / Sipa

Francofolies Du 12 au 16 juillet, La Rochelle joue franco avec Cali, Raphaël, Tryo, Orelsan, Fauve, Saez…



S. Izquierdo / Sipa

Musilac …tandis que C2C, Asaf Avidan et Jamiroquai feront des heureux à Aix-les-Bains, le 13 juillet. **Lire p.21**



G. Sauvant / Sipa

Vieilles Charrues Neil Young, Phoenix, Rammstein, etc. Du 18 au 21 juillet, c'est à Carhaix qu'il faut être !

Retrouvez toute l'actualité de votre été sur 20minutes.fr

INTERVIEW Le 14 juillet, Skip the Use secouera les Francofolies de La Rochelle

Skip jamais usé

Romain Gouloumès

Emmené par son chanteur agité, Mat Bastard, Skip the Use sera de toutes les scènes cet été. Mais avant de se lancer sur les routes, Mat a parrainé le tremplin Talents du Live de Pression Live. Une première.

On ne vous a jamais vu soutenir un tremplin. Pourquoi celui-là ?

Notre équipe, à Universal, nous connaît bien, et nous a proposé ce tremplin en sachant d'avance qu'il nous plairait par son côté découvertes et jeunes talents. On milite beaucoup pour la mise en avant de ceux qui sont dans l'ombre. Si on peut aider des jeunes par ce biais-là, ça nous fait plaisir.

Le vainqueur ne remporte pas un contrat mais une première partie à l'Olympia ? C'était important pour vous ?

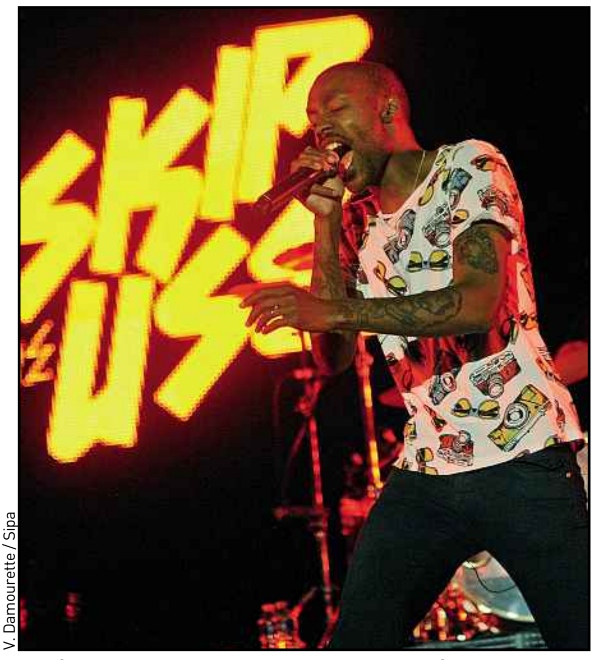
C'est toute la différence. Au final, on met le groupe en avant sur scène sans pour autant prendre le public pour un con. C'est lui qui décide. On a fait 10 % du travail. A eux d'assurer derrière. Souvent, on demande

« Les festivals, c'est là qu'on voit les potes. »

à un artiste de se mettre au service d'une marque, là c'est une marque qui met les couilles sur la table en leur faisant confiance. C'est ce qui me plaît dans cette aventure.

De votre côté, vous allez enchaîner les festivals tout l'été. Ça va, vous tenez la cadence ?

C'est sûr, c'est la grosse saison. En même temps, c'est aussi là qu'on voit tous les potes, parce qu'on est tous en tournée. Tu n'as pas le temps de regarder les affiches, et puis c'est la surprise. Oh, Orelsan, oh, Shaka Ponk ! C'est comme quand tu vas boire un verre avec les copains. Ça n'arrive pas souvent, mais c'est génial à chaque fois. ■



V. Damourette / Sipa

Après La Rochelle, les Lillois se rendront à St-Malo le 17.

Un tremplin vers l'Olympia

Dans la famille des tremplins musicaux organisés par une marque de boisson alcoolisée, on connaissait surtout le Ricard S.A. Live. Il faut désormais compter avec Talents du Live, lancé par Pression Live, événement des brasseries Kronenbourg. Sélectionnés sur casting, cinq groupes amateurs se sont affrontés fin juin, sous les yeux et les oreilles des gens d'Universal Music, en présence de Mat Bastard. A l'unanimité, c'est Alexis and the Brainbow qui a gagné le droit de jouer en première partie du concert multi-artistes qui aura lieu le 22 octobre à l'Olympia, à Paris. ■


Superstock / Sipa

Amour Un Français sur deux parlerait de ses voyages pour faire bonne impression lors d'une première rencontre.


Superstock / Sipa

France Les vacanciers privilégient les départs en France en 2013, selon un sondage Ipsos-Europ Assistance.


Mcmillan / PPL Image / Sipa

Connecté Selon une étude de Crucial.fr, près d'un Français sur deux emporterait son ordinateur en vacances.

Retrouvez toute l'actualité de votre été sur 20minutes.fr

ETATS-UNIS A Miami, il n'y a pas que la plage, ne manquez pas Little Havana.

Miami la cubaine

Renaud Ceccotti-Ricci

Pas la peine de réviser vos verbes irréguliers anglais pour partir à Miami. La langue la plus parlée est l'espagnol. Et pour cause, plus de la moitié de la population vient d'Amérique du Sud, et plus particulièrement de Cuba, situé à tout juste 350 km en bateau. Après la révolution, les opposants à Castro ont recréé un peu de leur île natale sur la côte floridienne. Le quartier de Little Havana sur Calle Ocho (la 8e rue) est devenu leur quartier général.

Rhum et cigares

Cigare, disques de salsa, guayaberas (chemise cubaine traditionnelle)… Vous pourrez faire vos emplettes de produits cubains… made in USA. Embargo oblige, les marques cubaines sont interdites sur le sol américain. Résultat : vous ne trouverez pas les fameux Cohiba de Fidel et du Che, ou le rhum Havana Club, mais uniquement leur version américaine produite en République dominicaine ou à Porto Rico.

Versailles, la capitale

Pour l'authenticité, vous pourrez par contre déguster un délicieux sandwich cubain chez Luis Galindo's, ou une assiette de Ropa Vieja, le plat typique de l'île, au restaurant Versailles, une institution, où se retrouve toute la diaspora.

Little Havana sur Calle Ocho met un peu de salsa chez l'oncle Sam.

Après le repas et l'immanquable cafecito, vous croiserez les anciens installés place Maximo Gomez à jouer aux dominos tout en parlant politique. Derrière eux, une fresque représentant tous les dirigeants des pays d'Amérique. Ne cherchez pas Fidel Castro ni son frère Raul. Les Cubains de Miami ne sont pas leurs plus grands fans. ■


R. Ceccotti-Ricci


A. Diaz / AP / Sipa



R. Ceccotti-Ricci

Les vieux Cubains exilés se retrouvent place Maximo Gomez, pour jouer aux dominos, ou au restaurant Versailles pour évoquer la politique US et cubaine.

Photos DR



Vernis En version mini, à emporter dans sa valise la collection estivale Pacific Dream Mavala, 5,40 € pièce.



Jambes légères Phytogel Toni-drainant et Phytospray Cryo-drainant, Akileïne, 14,40 € et 15 €.



Bobos A glisser dans son sac de plage, Roll-on à l'arnica, Laboratoires Mercurochrome, 6,20 €.

Retrouvez toute l'actualité de votre été sur 20minutes.fr

PEAU Bourrées de nacre qui capte la lumière, elles donnent un teint hâlé

L'été, on met le feu aux poudres

Anne Demoulin

Cette année, le soleil a mis du temps à pointer le bout de son nez. Pour arborer un joli teint cuivré, il va falloir tricher, histoire de briller sur les plages ou en soirée. Rapide et facile à utiliser, moins risquée que l'autobronzant, notre sélection de poudres bronzantes.



Superstock / Sipa

Appliquez la poudre là où le soleil tape naturellement.

Teintes sur mesure

Les peaux claires opteront pour une terracotta irisée dans les tons beige, beige rosé, caramel ou doré (poudre L'Orchidée, Sisley, 61,50 €, poudre Couleur et Éclat Bonne mine naturelle, Diorskin Nude Tan, Dior, 47,90 €, poudre libre hydratante perfection, Smashbox, en exclusivité chez Sephora, 49 €, Happy Booster Bronzing Veil, Physicians Formula, 10 €). Les peaux mates choisiront des tons plus soutenus (terracotta, Terra Nerolia, Guerlain 54,50 €, Tropic Holidays, Nocibé 16,90 €). Notre chouchou : Splendours poudre soleil, Clarins, 45 €. Avec ses tons clairs et foncés, elle s'adaptera à votre bronzage tout au long de l'été.

Adaptez leur pose à votre morphologie.

Adaptez l'application à votre morphologie : les visages ronds sous les pommettes, (les visages anguleux au-dessus). Les visages carrés insisteront sur les tempes et la mâchoire. Voilà, vous avez bonne mine ! ■

BIEN-ÊTRE

On a testé le rituel de soins anti-jet lag

Les longues heures passées en avion causent bien des dégâts. Peau sèche, courbatures et fatigue se font sentir à cause du décalage horaire. Le spa Bristol by La Prairie a eu l'idée de mettre au point un rituel de soins destiné aux voyageurs. En fonction de la nationalité, le massage sera plus ou moins appuyé. « Les Russes et Américains veulent des massages profonds, les Européens sont plus douillets. Les Asiatiques restent habillés », nous apprend Hélène, notre masseuse. Au delà d'un simple massage, toutes les articulations sont étirées : nuque, bassin, jambes. Notre masseuse applique également un masque décongestionnant sur les yeux. Résultat : détendu, on peut aller dormir quelques heures avant de réattaquer. ■ ***A.D.***

« Le voyageur du Bristol », 185 €, 45 min.



DR

Idéal entre deux avions.



DR

Kate et William Coffret Royal Baby avec chaussons 100% made in France, French King, 35€.



DR

Voyage Une carte à manipuler sans crainte de la déchirer, et qui résiste à l'eau. Nature & Découvertes, 12,95 €.



DR

Sport Marcher sur l'eau, c'est possible avec la Drainmaker II, 79,95 €. Pratique pour enjamber les cascades.

Retrouvez toute l'actualité de votre été sur 20minutes.fr

MODE Au fin fond du Pacifique, l'archipel parvient à imposer son style

Hawaï power

Anne Demoulin

Aloha ! L'été 2013 va vous faire voyager. En effet, Hawaï et ses plages ensoleillées s'invitent dans notre dressing.

Multisupports

Après quelques apparitions sur les podiums chez Proenza Schouler ou encore chez Isabel Marant, l'imprimé hawaïen se décline sur tous les supports : sacs, chaussures, tee-shirts, robes et bijoux. Toutes les marques surfent sur la vague. Fleurs d'hibiscus, palmiers, cocotiers, plages paradisiaques baignées par les alizés, mer turquoise, végétation luxuriante et oiseaux des îles : la patrie de Barack Obama s'incruste dans notre garde-robe. Les moins audacieuses adopteront un accessoire afin d'ensoleiller leur tenue. Les plus téméraires pourront jouer le total look. C'est frais, c'est fun : on aime ! ■



DR



DR

Mini short Alabama, Denim And Supply by Ralph Lauren, 80 €.

Short et veste, Tom Tailor, 49,95 € et 89,95 €.

Tee-shirt Jia, Kaporal, 35 €. Plus bas : débardeur Hot, B Young, 29 €.



DR

Baskets Converse, 70 ou 75€.



DR

Sac, Desigual, 73,99 € chez Spartoo.



DR

DR

DR

Trikini Zabele Jamaica, Banana Moon, 89 €.


A. Gelebart / 20 Minutes

Poupée de cire La star déjantée de la pop, Lady Gaga, a fait son entrée il y a quelques jours au Musée Grévin.

S. Lenhof / Sipa

Adieu TP Officiellement en couple avec Ernesto Arguello, Eva Longoria va enfin pouvoir zapper son Frenchie.

E. Agostini / AP / Sipa

Jay-Z cartonne Avant même sa sortie officielle, le nouvel album du rappeur était déjà disque de platine.

Retrouvez toute l'actualité People de votre été sur 20minutes.fr

C2C 20Syl, l'un des DJs du groupe nantais, évoque la passion qui a réuni le groupe

« Le skate enseigne la liberté »

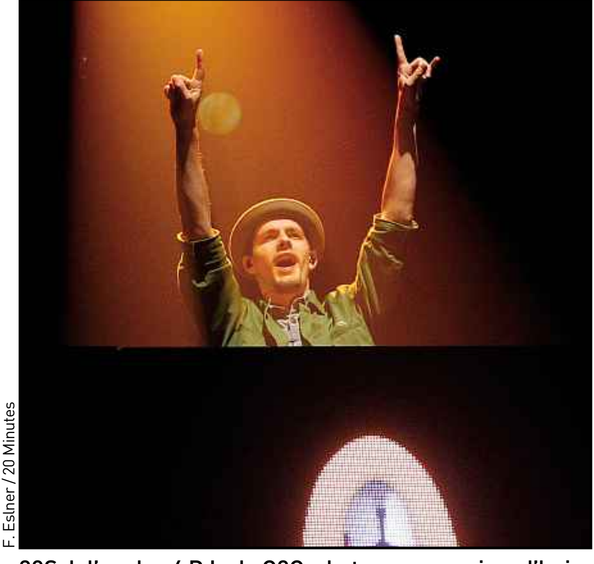
Propos recueillis par Lauren Horky

Il est l'un des 4 DJs de C2C. 20Syl revient sur la formation du groupe autour d'une passion commune, alors qu'ils n'étaient qu'au lyçée : le skateboard.

Si on parle skateboard, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ?
Les premières sessions en région nantaise, la médiathèque, la Beaujeoire, les rencontres avec ceux qui sont restés des amis depuis quasi 20 ans…

C'est aussi ce qui a réuni le groupe C2C…
Le skate a en effet été l'une des composantes de notre rencontre. On partageait ça, mais aussi la musique, les jeux vidéos, le lycée… Du coup on se faisait session de skate, session de scratch, session de Golden Eye et Tony Hawk sur Nintendo 64.

« La musique des vidéos déterminait ce qui allait tourner sur nos platines »


F. Eslner / 20 Minutes

20Syl, l'un des 4 DJs de C2C, skate encore aujourd'hui.

Comment expliquez-vous le lien entre art et skate ?
Les sessions étaient toujours l'occasion d'échanger du son, des magazines, des vidéos. D'ailleurs le rôle des vidéos comme les 411 (une série de vidéos de skate, ndlr) était très important. Ca déterminait directement ce qui allait tourner sur nos platines. Le skate est une culture qui enseigne la liberté de mouvement, mais aussi plus profondément dans la vie, dans les choix à faire. Je pense que ce goût de choisir des chemins moins balisés vient de là. On a probablement aussi été inspiré par des mecs comme Ed Templeton, Tommy Guerrero ou encore Mark Gonzales.

Justement, en musique et en skateboard, quelles ont été vos influences ?
Pour le skate j'étais fan de Tom Penny, Josh Kalis, Eric Koston. J'y fais même référence dans les premiers morceaux d'Hocus Pocus. A l'époque on écoutait du hardcore, du punk rock… J'étais assez fan de Bad Religion et Sucidal Tendencies, et des groupes locaux comme Right 4 Life mais je n'y connaissais pas grand-chose. En fait je me suis très vite tourné vers le hip-hop new-yorkais : Gangstarr, le Wu, Mobb Deep, Tribe. Là j'ai vraiment plongé sérieusement. ■

CULTURES URBAINES

Retrouvez l'intégralité de l'interview de 20Syl, ainsi qu'une vidéo avec Pfel, sur le site Cultures Urbaines : www.20minutes.fr/magazine/cultures-urbaines.


Superstock / Sipa

Tour de France Dimanche, rendez-vous au Ventoux, l'étape la plus longue (242,5 km) et la plus dure du Tour !


V.R Caivano / Sipa

Beach-volley Ça va smatcher sévère aux Palavas Beach Masters, tournoi ouvert à tous du 12 au 14 juillet.


Isopress / sipa

Soccer Du sable et du foot. Deux ingrédients du Beach Soccer tour, à Saint-Jean-les-Monts (85) jusque dimanche.

Retrouvez toute l'actualité Sport de votre été sur 20minutes.fr

FITNESS Le site de coaching en ligne Fysiki vous prépare un programme estival

Les clés pour frimer sur les plages

Romain Gouloumès

Tout le monde en rêve. Se pavaner sur la plage en arborant jambes galbées et abdominaux béton. Du coup, *20 Minutes* a fait appel à **Julien Lavault**, le fondateur du site de coaching **Fysiki.com**, pour vous muscler un corps de rêve en quelques semaines.


Superstock / Sipa

Des vacances, oui, mais du sport aussi !

En journal augmenté, retrouvez vos exercices en vidéo.

› **Abdos : le gainage.** « Face au sol, en appui sur vos avant-bras, tendez-vos jambes, mettez-vous en appui sur les pointes des pieds et montez le bassin pour aligner tête, buste, bassin et jambes, puis, maintenez la position 15 secondes. A faire trois fois avec pause. »

› **Fesses : le squat.** «Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, inspirez en fléchissant les cuisses tout en poussant le bassin vers l'arrière. Lorsque celles-ci sont parallèles au sol, expirez en poussant sur vos talons tout en vous redressant. Effectuez quatre séries de douze squats espacées de 30 secondes, trois fois par semaine. »

Des exercices à faire chez soi ou sur le sable.

› **Bras : les pompes.** « Mains au sol, écartées au niveau des épaules, pliez les bras pour vous rapprocher du sol en inspirant, poussez en expirant. Attention à garder le dos bien droit et le ventre rentré. Débutez par quatre séries de dix pompes espacées de 30 s, trois fois par semaine.» ■



DR

Fysiki a été créé en 2011.

SE COACHER

Des conseils toute l'année

Se Coacher n'a jamais aussi bien porté son nom. La pla-teforme dédiée au sport et au bien-être de 20 Minutes.fr s'est associée au site de coaching en ligne Fysiki pour vous fournir toutes les deux semaines des conseils et des exercices fitness.

Pour rappel, Fysiki a été lancé en 2011 par Julien Lavault, ancien vététiste de haut niveau. Privilégiant une méthode d'entraînement naturelle, sans matériel, le site compte 60 000 utilisateurs réguliers. ■

Votre rendez-vous fitness et bien-être 2.0, c'est tous les jours sur 20minutes.fr/magazine/secoacher.

Kettlequoi ?

Kettlebell, c'est le nom de ce curieux accessoire en forme de boulet de canon. D'abord utilisé par les forces de police et les militaires, le Kettlebell est l'objet à la mode chez les sportifs qui veulent travailler biscotos et cardio !



Photos Sipa

Allez les Bleues La France affronte ce vendredi la Russie dans le cadre de l'Euro 2013 de foot féminin.



Voile Le Tour de France disputera sa 7e étape du côté de Saint Gilles Croix de Vie en Vendée du 15 au 17 juillet.



Plongeon Malcesine (Italie) met les petits plats dans les grands pour la 4e étape du RebBull Cliff Diving.

Retrouvez toute l'actualité Sport de votre été sur 20minutes.fr

VÉLO GPS, ceinture, app... Tout pour transformer votre vélo en avion de chasse

Le Tour des accessoires connectés

LeGeekSportif.com

Dimanche, les coureurs du Tour monteront le Ventoux. De quoi donner des envies... Mais avant de s'élancer, il faut s'équiper. Voici quelques accessoires qui vous feront changer de braquet...



Christophe ENA / Sipa

Pas de bon coureur, sans bon compteur. Ici, Gerrans.

› **GPS**. En un seul boîtier, le **Mio Cyclo 505 HC** centralise les informations de la ceinture cardio et du capteur de cadence de pédalage. Avec sa fonction Surprise Me, il propose aussi des tracés originaux s'adaptant à votre niveau. **Garmin** innove également avec son **Edge 810**, proposant à vos amis de connaître en temps réel votre position pour mieux vous rejoindre...

Et que dire de la **Polar RC3 GPS** que portent quatre équipes sur ce Tour aux fonctionnalités GPS sommaires, mais équipée d'un capteur cardio de grande qualité.

› **Ceinture.** Connectées à un smartphone, les ceintures cardio permettent d'obtenir des données utiles. Mais généralement, elles épuisent rapidement la batterie du smartphone. Grâce au bluetooth 4.0 la **Wahoo Blue** est bien plus économe.

Ce vélo d'appart reproduit les étapes du Tour.

› **Appli.** Disponible sur iOS et Android, **Strava** propose, outre les fonctionnalités GPS, des challenges à relever comme grimper une côte le plus vite possible. L'appli encourage à se confronter aux autres Stravistes et à tenter de battre leus records.

Enfin, si le temps ne se prête pas aux raids en extérieur, vous pouvez vous rabattre sur le **vélo d'appartement ProForm Tour** de France, qui reproduit fidèlement les étapes du Tour mètre après mètre. Pour plus de réalisme, le vélo s'incline jusqu'à 20% en positif ou en négatif. Ne vous reste plus qu'à trouver des supporters et l'illusion sera parfaite ! ■

Retrouvez les tests complets sur legeeksportif.com

Un renfort geek et sportif

Legeeksportif.com, à l'origine, ce sont deux informaticiens (Manuel Tasendo et Stéphane Picard) et un bracelet, le Nike Fuelband. « Nous avons créé un premier site dédié à ce bracelet, explique Stéphane. Puis nous avons exploré le monde des accessoires connectés et découvert qu'il était vaste.»

Avec sa nouvelle version disponible depuis décembre, legeeksportif.com passe en revue tous les accessoires et les applis qui sont en train de révolutionner la pratique sportive. Ce sont ces tests que vous retrouverez tout l'été dans votre hebdo et toute l'année sur Se Coacher (www.20minutes.fr/magazine/secoacher). ■



Ouvrez vos livres en grand, pas votre portefeuille !



Articles disponibles à l'achat en ligne sur IKEA.fr